Burger z buraczka

robakowlife.blogspot.com

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- koper - 1 pęk
- buraczki - 500 g
- puszka ugotowanej ciecierzycy - 1 opakowanie
- czosnek - 3 ząbek
- ugotowana kasza gryczana biała - 100 g
- świeżego imbiru - 2 cm
- pestek dyni - 50 g
- przyprawy butter chicken masala - 1/2 łyżeczka
- przyprawy do drobiu - 1 łyżeczka
- majeranku - 2 łyżeczka
- sproszkowanego ziela angielskiego - 1/2 łyżeczka
- opcjonalnie mozarella (rozdrobniona) - 1/2 kostka
- sok z cytryny - do smaku - 1 g

Dodatkowe info:

Buraczek można serwować na kilka sposobów: jako kotlecik do obiadu, jako burger lub dodatek do sałatki
Nie ściągaj ciepłego kotleta z blachy, ponieważ ryzykujesz, że się rozpadnie.
Gdy zależy Ci na buraczku do burgera - staraj się, aby nie był grubszy niż 1,5 cm.
smacznego !

Sposób przygotowania:

KROK 1: Koperek posiekaj. Do naczynia miksującego lub do miski, w której będziesz blendowac wrzuć: buraczki, kasze, ciecierzycę i pestki dyni.

KROK 2: Miksuj na gładka masę. Dodaj koper i przyprawy i jeszcze raz dokładnie połącz wszystkie składniki.

KROK 3: Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Przy pomocy ringu formuj burgery grubości około 1,5 - 2,5 cm.

KROK 4: Piecz 40 - 50 minut w temperaturze

200 stopni, w zależności od grubości "kotlecików". Nie ściągaj od razu z blaszki tylko pozostaw, aby wystygły.